CHƯƠNG IX
ĐỊNH: CÁC PHẠM TRÚ
(Brahmavihāra-niddesa)

I. TỪ (*mettā*)

Tổng quát:

a. Khởi tâm cho sự tu tập tâm *từ*

b. Xua tan tâm hận

c. Phá vỡ rào ngăn

d. Kinh văn và luận giải

e. Ba loại biến mãn

f. 11 lợi ích của *từ tâm giải thoát*

a. Khởi tâm cho sự tu tập tâm từ

1) Quán sự nguy hiểm của sân và lợi ích của nhẫn ➡
2) Các đối tượng cần tránh lúc đầu ➡
3) Trình tự các đối tượng trải tâm từ ➡

b. Xua tan tâm hận

1) Nhập thiền quán *từ tâm* để đối trị tâm hận.
2) Hành trì lời dạy với ví dụ cái cưa.
3) Nhớ lại những ưu điểm của người kia.
4) Tự trách bản thân mình.
5) Xét thấy sân hận là ác nghiệp.
6) Quán sát các hạnh của Thế Tôn khi còn làm Bồ-tát.
7) Quán người kia là quyến thuộc của nhiều đời.
8) Quán 11 lợi ích của tâm từ.
9) Phân tích cái gọi ‘tự ngã’ của đối tượng tức giận.
10) Tạo cách hành xử thân mật với người kia.

c. Phá vỡ rào ngăn

1) **Bình đẳng đối với bốn hạng người:**

- Khi hiềm hận đối với ***kẻ thù nghịch*** đã lắng xuống, hành giả lại có thể trải tâm từ đến người ấy, cũng như đến một ***người thân***, ***người rất thân*** và ***người dưng***. Rồi hành giả nên phá vỡ những rào ngăn bằng sự tập luyện tâm từ nhiều lần, thành tựu tính bình đẳng đối với cả bốn người: bản thân, người thân, người dưng và kẻ thù.

2) **Đắc định và các thiền chứng:**

- Với sự phá vỡ rào ngăn, tướng và cận hành định khởi lên. Khi phá vỡ rào ngăn đã đạt kết quả, hành giả đắc sơ thiền. Do tu tập, đào luyện, làm cho sung mãn tướng ấy, hành giả tuần tự đắc nhị và tam thiền trong hệ thống bốn thiền.

d. Kinh văn và Luận giải:

1) **Kinh văn:**

- Chính nhờ những thiền khởi từ sơ thiền mà vị tỳ-kheo ấy "An trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, trên, dưới, bốn bên; cùng khắp thế giới bình đẳng, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, chan chứa, cao cả, vô biên, không hận, không não" *(D i.,250)*.

- Vì tính cách rộng rãi này chỉ phát sinh ở nơi người tâm đã đắc định sơ thiền và các thiền còn lại.

2) **Luận giải:**

e. Ba loại biến mãn

1) Biến mãn không giới hạn với 5 cách:
2) Biến mãn theo từng bộ loại với 7 cách:
3) Biến mãn từng phương hướng với 10 cách:

f. 11 lợi ích của từ tâm giải thoát

1) *Ngủ trong an lạc*
2) *Thức trong an lạc*
3) *Không chiêm bao ác mộng*
4) *Được loài người yêu mến*
5) *Được phi nhân yêu mến*
6) *Được chư thiên hộ trì*
7) *Lửa, chất độc và khí giới không thể làm hại*
8) *Tâm dễ tập trung*
9) *Vẻ mặt khinh an*
10) *Chết không tán loạn*
11) *Được quả vị tốt đẹp.*

II. BI (*karuṇā*)

Tổng quát:

a. **Khởi tâm cho sự tu tập tâm bi**
b. **Đối tượng nên tránh lúc đầu khởi tâm**
c. **Khởi tâm bi theo thứ tự hạng người:**
   1) *Khởi tâm bi đối với người bất hạnh*
   2) *Với 4 hạng người: ác, thân, dưng, và kẻ thù*
   3) *Phá rào ngăn giữa 4 hạng người*
d. **Biến mãn và lợi ích tâm bi**

IIa. Khởi tâm cho sự tu tập tâm bi

- Một người muốn tu tập tâm bi, cần phải khởi đầu bằng sự quán sát nguy hiểm trong sự thiếu tâm bi và lợi ích của tâm bi.

IIb. Đối tượng nên tránh lúc đầu khởi tâm

- Lúc mới khởi sự quán sát như vậy, hành giả không nên hướng tâm đến:
  1) ***Người thân***, bởi vì người thân thì chỉ giữ nguyên địa vị một người thân,
  2) ***Người bạn rất thân*** chỉ giữ nguyên địa vị một người bạn rất thân,
  3) ***Người dưng*** vẫn chỉ nguyên vẹn là một người dưng,
  4) ***Một người khó ưa*** cũng chỉ vẫn là một kẻ khó ưa, và
  5) ***Một người thù*** thì chỉ vẫn là một kẻ thù.

  Một ***người đã chết*** và một ***người khác phái*** cũng không phải là lĩnh vực cho việc tu tập ban sơ này.

IIc. Khởi tâm bi theo thứ tự hạng người

1) ***Khởi tâm bi đối với người bất hạnh***
2) ***Với 4 hạng người: ác, thân, dưng, và kẻ thù***
3) ***Phá rào ngăn giữa 4 hạng người***

IIc1. Khởi tâm bi đối với người bất hạnh

- Cũng như vị ấy sẽ cảm thấy thương xót khi nhìn một người thiếu may mắn, bất hạnh, cũng thế, vị ấy biến mãn tất cả chúng sanh với tâm bi.
- Bởi thế trước hết, khi thấy một người khốn nạn, không may, bất hạnh, đáng thương xót về mọi phương diện, người không đẹp mắt, bị dồn đến tình trạng khốn khổ tột cùng, tay và chân cụt hết, ngồi trong chỗ dành cho người tàn tật, với một cái ổ để trước mặt, một bầy ruồi lằng uà lên từ tay chân anh ta, và thấy anh ta đang rên siết, thì tâm bi mẫn nên khởi lên đối với nạn nhân như sau: "Khổ thay vị chúng sanh này, mong sao vị ấy có thể thoát khỏi đau khổ này."
- Nhưng nếu hành giả không gặp một người như thế, thì hành giả có thể khởi bi tâm với một người làm ác, mặc dù người ấy đang sung sướng, bằng cách so sánh y với với một người sắp bị hành hình.

IIc2. Khởi tâm bi đối với 4 hạng người

- Một tỷ-kheo lấy tâm bi làm đối tượng thì nên khởi bi tâm đối với một ***kẻ làm ác*** (1), dù là nó đang hạnh phúc: "Mặc dù kẻ khốn nạn này hiện giờ đang hạnh phúc, vui vẻ hưởng thụ tài sản, nhưng vì y không làm được một thiện hành nào về thân, ngữ, ý trong hiện tại, y sẽ đi đến cái khổ không nói được ở trong các đọa xứ."
- Sau khi đã khởi bi tâm đối với người ấy như trên, kế đó hành giả nên khởi bi tâm đối với một ***người thân*** (2), rồi đối với một ***người dửng dưng*** (3), và đến một ***kẻ thù*** (4), tuần tự theo cách ấy.

IIc3. Phá rào ngăn giữa 4 hạng người

- Khi một người đã làm những hành vi thiện, và thiền giả thấy hay nghe người ấy đã bị rơi vào một trong những loại phá sản, khởi đầu là phá sản về sức khoẻ, quyến thuộc, tài sản.... người ấy đáng gợi lòng bi mẫn của thiền giả.
- Nhưng dù không bị bất cứ sự phá sản nào trong loại trên, thì người ấy vẫn được xót thương như sau: "Thật sự người ấy bất hạnh, vì không thoát khỏi khổ luân hồi."
- Và theo cách đã trình bày, hành giả nên phá vỡ những rào ngăn giữa bốn hạng người: (1) ***bản thân***, (2) ***người thân***, (3) ***người dửng dưng*** và (4) ***kẻ thù***. Tu tập đào luyện tướng bi ấy, làm cho nó sung mãn, hành giả nên tăng cường định bằng tam thiền và tứ thiền theo cách đã nói trong phần Từ.

d. Biến mãn và lợi ích tâm bi

- Sự biến mãn một cách quảng đại là biến mãn không phân biệt các loài theo năm cách, biến mãn có phân loài theo bảy cách, và sự biến mãn về phương sở theo mười cách, và những lợi lạc như ngủ yên v.v... cần được hiểu ở đây theo cách đã nói trong phần tu tập Từ.

III. HỶ (*muditā*)

<u>Tổng quát</u>:

a. Đối tượng nên tránh khi mới tu tập tâm hỷ
b. Đối tượng khởi tâm cho sự tu tập
c. Xua tan tâm sân hận
d. Phá rào ngăn giữa 4 hạng người
e. Biến mãn hỷ tâm và lợi ích.

IIIa. Đối tượng nên tránh khi mới tu tâm hỷ

Một người khởi sự tu tập tâm hỷ không nên bắt đầu với người thân và ba hạng kia, vì một người thân không phải là nhân gần của hỷ chỉ vì sự thân mến, còn nói chi đến người dưng và kẻ thù.

Người khác phái và người đã chết cũng không thuộc lĩnh vực quán hỷ tâm.

IIIb. Đối tượng khởi tâm cho sự tu tập

- **Người bạn vui tính:** Người bạn rất thân vui tính nên là nhân gần cho hỷ, là đối tượng đầu tiên để biến mãn tâm hỷ.
- **Người thân được hạnh phúc:** Người thân được hạnh phúc, vui vẻ, hài lòng, thì hỷ có thể được khởi lên: "Thật vui, thật tốt, thật tuyệt!".
- **Người thân bất hạnh có quá khứ hạnh phúc:** Hỷ vẫn có thể được khởi lên bằng cách nhớ lại hạnh phúc đã qua của người ấy.
- **Người dưng và rồi kẻ thù:** Sau khi khởi tâm hỷ đối với một người thân, hành giả có thể hướng tâm ấy tuần tự đến người dửng dưng, rồi đến người thù.

IIIc. Xua tan tâm sân hận

- Nhưng nếu niềm hận vẫn khởi lên nơi hành giả khi nhớ đến kẻ thù, thì nên làm nó lắng xuống theo cách đã nói trong phần quán Từ tâm (đ. 14-39).

IIId. Phá rào ngăn giữa 4 hạng người

- Hành giả nên phá rào ngăn bằng tâm bình đẳng trải khắp cả bốn người, nghĩa là ba người trên đây và chính mình.
- Bằng cách tu tập, đào luyện tướng ấy, thường xuyên luyện tập nó, hành giả tăng cường định cho đến tam thiền, tứ thiền như đã tả dưới đề mục Từ.

IIIe. Biến mãn hỷ tâm và lợi ích

- Kế tiếp, tính cách quảng đại, tức sự biến mãn hỷ tâm *không phân loài* trong năm cách, *có phân loài* theo bảy cách, và sự biến mãn *có tính cách phương sở* theo mười cách, cùng với những lợi ích "ngủ yên"v.v. cần được hiểu tương tự như đã nói trong phần quán tâm **từ**.

IV. XẢ (*upekkhā*)

Tổng quát:

a. ***Đắc xả cho sự tu tập tâm xả***

b. ***Khởi tâm tu tập xả***

c. ***Đắc tứ thiền***

d. ***Biến mãn và lợi ích***

IVa. Đắc xả cho sự tu tập tâm xả

*Một người muốn tu tâm **xả** cần phải:*

- Đắc tam thiền hay tứ thiền về quán tâm ***từ***, ***bi***, ***hỷ***.
- Ra khỏi tam thiền [trong tứ thiền] sau khi đã quen thuộc với thiền này.
- Cần thấy rõ sự nguy hiểm trong ba phạm trú trước, vì chúng liên kết với sự chú ý vào hạnh phúc của chúng sanh khi nghĩ: "Mong rằng chúng được hạnh phúc", vì chúng gần gũi với ưa và ghét, và vì sự liên kết với hoan hỷ trong ba thiền đầu là thô.

IVb. Khởi tâm tu tập xả

– Hành giả cần thấy sự lợi lạc trong xả, vì nó an bình.
– Hành giả khởi tâm xả bằng cách nhìn một người không thân không thù với xả.
– Với xả, nhìn một người thân, v.v. vì như Luận nói: "Cũng như vị ấy cảm thấy bình thường (xả) khi trông thấy một người không thương không ghét, cũng vậy, vị ấy biến mãn tất cả chúng sanh với tâm xả" (Vbh. 275).
– Hành giả nên khơi dậy tâm xả đối với người dưng theo cách đã nói.
– Qua người dưng ấy, hành giả phá rào ngăn trong mỗi trường hợp giữa ba hạng người là người thân, người bạn tốt và kẻ thù, rồi cuối cùng là chính bản thân.
– Và hành giả nên tu tập tướng ấy, đào luyện, làm cho sung mãn.

IVc. Đắc tứ thiền

- Khi hành giả tu tập, đào luyện, làm cho sung mãn tướng ấy, tứ thiền khởi lên nơi hành giả theo cách đã nói trong phần kasiṇa đất.
- Nhưng khi ấy thì sao? Tứ thiền có khởi lên nơi một người đã đắc tam thiền về kasiṇa đất không?
- Trả lời là không. Tại sao? Vì đối tượng không giống nhau. Nó chỉ khởi lên nơi một người mà tâm thiền đã đắc với pháp quán từ, bi, hỷ, bởi vì đối tượng tương tự.

IVd. Biến mãn và lợi ích

- Nhưng tính cách quảng đại và lợi lạc cần được hiểu theo cách đã nói trong phần quán tâm ***từ***.

4 PHẠM TRÚ THÍCH NGHĨA

Mục tổng quát:

1) *Ý nghĩa*
2) *Đặc tính, v.v...*
3) *Mục đích của bốn phạm trú*
4) *Những kẻ thù gần và xa*
5) *Chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối*
6) *Thứ tự trải rộng*
7) *Kết quả*
8) *Bốn câu hỏi*
9) *Phát sinh tam thiền và tứ thiền*
10) *Giới hạn cao nhất của mỗi phạm trú*
11) *Viên mãn 4 Phạm trú với 10 ba-la-mật*

1) Ý nghĩa

- **TỪ**: Tan ra (*mejjati*) nên gọi ***từ*** (*mettā*), có nghĩa là nó có năng lực hòa tan (*siniyhati*). Lại nữa, nó phát sinh đối với một người bạn (*mitta*), hoặc là lối xử sự đối với một người bạn, nên gọi là ***từ*** (*mettā*).
- **BI**: Khi có sự đau khổ nơi những người khác, nó làm cho trái tim người hiền thiện xúc động, nên đó là ***bi*** (*karuṇā*). Hoặc, nó đánh bạt (*kināti*) nỗi đau khổ của người khác, tấn công và tiêu hủy nó, nên gọi là ***bi***. Hoặc nó rải (*kiriyati*) trên những người đau khổ, trải đến chúng bằng sự biến mãn nên gọi là ***bi*** (*karuṇā*).
- **HỶ**: Những người có được tâm trạng này thì vui vẻ (*modanti*), hoặc chính nó là vui (*modati*), sự vui vẻ (*modana*) gọi là hỷ (*muditā*).
- **XẢ**: Tâm này nhìn (*upekkhati*) một cách thản nhiên, từ bỏ những sự bận tâm như: "Mong rằng chúng thoát khỏi hận thù", nhờ có tính bình đẳng, gọi là ***xả*** (*upekkhā*).

2) Đặc tính, nhiệm vụ, tướng, nhân gần

- **TỪ**: *Đặc tính* là đem lại sự an lạc. *Nhiệm vụ* là thích an lạc. *Tướng* biểu hiện bằng sự xóa bỏ ưu phiền. *Nhân gần* là sự thấy khía cạnh đáng yêu ở trong chúng sinh. *Thành công* là làm cho ác tâm (sân) lắng dịu, và *thất bại* là phát sinh lòng yêu ích kỷ, vị ngã.
- **BI**: *Đặc tính* là đem lại sự giảm khổ. *Nhiệm vụ* là không chịu được nỗi khổ của người khác. *Tướng* biểu hiện bằng sự không tàn bạo. *Nhân gần* là thấy sự khốn đốn nơi những người ngập tràn nỗi thống khổ. *Thành công* là làm cho sự tàn bạo hạ xuống, và *thất bại* là làm phát sinh buồn khổ.
- **HỶ**: *Đặc tính* là vui mừng trước sự thành công của người khác. *Nhiệm vụ* là không ganh tị. *Tướng* biểu hiện bằng sự từ bỏ nỗi chán ghét. *Nhân gần* là sự trông thấy thành công của người. *Thành công* là làm cho sự chán ghét tiêu tan, và *thất bại* là làm phát sinh sự vui nhộn.
- **XẢ**: *Đặc tính* là phát triển tính thản nhiên đối với hữu tình. *Nhiệm vụ* là thấy sự bình đẳng trong chúng sinh. Tướng biểu hiện là sự bặt dứt thân thù. *Nhân gần* là thấy rõ chủ nhân của nghiệp. Tâm xả này *thành công* khi nó làm cho ghét và ưa lắng xuống, *thất bại* khi nó phát sinh sự bình thản của vô trí, mà chính là cái thờ ơ do ngu si của phàm phu có căn để là đời sống tại gia.

3) Mục đích của bốn Phạm trú

- 97. Mục đích tổng quát của bốn phạm trú này là sự an lạc của tuệ giác và một hình thức tái sinh tốt đẹp trong tương lai. Mục đích riêng biệt của từng phạm trú là: (theo thứ tự) từ bỏ sân v.v. Vì ở đây, Từ có mục đích là dẹp tâm sân, Bi ngăn tâm tàn ác, Hỷ trừ tâm chán ghét, Xả trừ tâm hận và tham. Vì kinh dạy: “Này chư hiền, đây là lối thoát khỏi sân, đó là từ tâm giải thoát... Đây là lối thoát khỏi tàn hại tâm, tức bi tâm giải thoát... Đây là lối thoát khỏi chán ghét, này chư hiền, đó là hỷ tâm giải thoát. Đây là lối thoát khỏi tham, này chư hiền, đó là xả tâm giải thoát.” (D. iii,248).

4) Những kẻ thù gần và xa

1) **Kẻ thù của phạm trú từ:** Phạm trú **từ** có ***tham*** là kẻ thù gần, vì cả tham lẫn từ có chung đặc điểm là chỉ thấy những cái tốt, bởi **từ** cần được phòng vệ kỹ khỏi tham. Và ***sân*** là kẻ thù xa của từ.

2) **Kẻ thù của phạm trú bi: Bi** có kẻ thù gần là ***nỗi buồn liên hệ tại gia***, vì cả hai có chung một điểm là thấy nỗi khổ. Và ***sự tàn bạo*** là kẻ thù xa của nó, bởi bi cần được tu tập tránh xa nguy cơ tàn bạo.

3) **Kẻ thù của phạm trú hỷ: Hỷ** có ***niềm vui liên hệ tại gia*** là kẻ thù gần, vì cả hai đều chung đặc tính là thấy sự thành công. Và ***sự thù ghét*** tương tự với hỷ chính là kẻ thù xa của nó, bởi hỷ cần phải được tu tập không có mặt của nguy cơ thù ghét.

4) **Kẻ thù của phạm trú xả:** Xả có xả do ***vô tri liên hệ đến đời sống tại gia*** là kẻ thù gần, vì cả hai đều có chung một đặc tính là không biết đến xấu tốt. Và ***tham cùng ghét*** là kẻ thù xa của nó, bởi xả cần được tu tập không có nguy cơ ưa ghét.

5) Chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối

- Sự hăng hái muốn thực hành là chặng đầu của tất cả mọi sự nói trên.
- Sự trừ khử các triền cái v.v. là chặng giữa.
- Định là chặng cuối.

Đối tượng của chúng là một hay nhiều chúng sinh kể như một đối tượng tâm pháp.

6) Thứ tự trải rộng

Sự mở rộng đối tượng bắt đầu ở cận hành định hay an chỉ định. Đây là thứ tự mở rộng:

- Trước tiên hãy định giới hạn một nhà và tập trải tâm từ đến tất cả những người ở trong nhà ấy, theo cách khởi đầu là: "Trong nhà này (trú xứ này), mong rằng tất cả chúng sinh thoát khỏi thù hận".
- Khi tâm đã được nhu nhuyễn dễ sử dụng đối với nhà ấy, hành giả có thể giới hạn đến hai nhà, kế tiếp lần lượt đến ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, mười nhà, một con đường, nửa khu làng, toàn làng, một vùng, một xứ xở, một phương và như vậy leo lên cho đến một thế giới, hay ngoài phạm vi ấy nữa, trải tâm từ đến những chúng sanh trong những phạm vi như thế. Cũng vậy với bi v.v. Đây là thứ tự trong sự mở rộng.

7) Kết quả của pháp tu

- Như ***các vô sắc*** là kết quả của thiền quán về các *biến xứ* (*kasiṇa*); ***phi tưởng phi phi tưởng xứ*** là kết quả của *định; **sự đắc quả*** là kết quả của *tuệ*; và ***sự đạt tịch diệt*** là kết quả của *định và tuệ*.
- Cũng vậy, phạm trú **xả** là kết quả của ba phạm trú **từ**, **bi**, **hỷ**, cũng như không thể phát triển tứ thiền trong những phạm trú này nếu chưa tu tập tam thiền về chúng.

8) Bốn câu hỏi

- **Tại sao gọi là bốn phạm trú?** Có thể trả lời: Phạm trú ở đây cần được hiểu là tốt nhất, vô cấu. Cũng như những vị trời Phạm thiên trú với tâm vô nhiễm, thiền giả liên hệ đến những trú này cũng an trú ngang hàng với Phạm thiên. Do đó, chúng được gọi là phạm trú theo nghĩa "tốt nhất" và "vô nhiễm".
- **Tại sao chỉ có bốn?** Vì Từ là phương pháp đưa đến thanh tịnh đối với một người nhiều sân (ác ý), Bi dành cho người nhiều tàn bạo, Hỷ cho người nhiều chán ghét, bực dọc, Xả cho người nhiều tham dục. Lại nữa, sự lưu tâm đến chúng sanh chỉ có bốn mặt: đem lại an lạc (*từ*), tẩy trừ đau khổ (*bi*), vui trước sự thành công của chúng (*hỷ*), và không bận tâm, vô tư (*xả*).
- **Thứ tự của bốn phạm trú?** Một người muốn tu tập bốn phạm trú nên thực hành trước tiên là tìm an lạc cho chúng sinh, vì **từ** chính là đặc điểm tâm cầu an lạc; kế đó, khi thấy, nghe, hay đoán những kẻ mình cầu an lạc đang bị đau khổ, phạm trú nên thực hành là tẩy trừ đau khổ, và **bi** có đặc tính ấy. Khi thấy sự thành công và sự hết khổ nơi những người mình cầu cho an lạc và thoát khổ, thì phạm trú nên được thực hành là **hỷ**. Nhưng sau đó thì không còn gì phải làm, bởi thế phạm trú cần được thực hành là **xả**. Do vậy mà thứ tự của bốn phạm trú cần được đặc theo thứ tự: **từ**, **bi**, **hỷ**, và **xả**.
- **Tại sao được gọi là vô lượng?** Tất cả bốn, tuy nhiên, phát sinh với một phạm vi vô lượng, vì phạm vi của chúng là vô lượng chúng sinh.

9) Phát sinh tam thiền và tứ thiền

- Mặc dù chúng có một đặc tính duy nhất là có một phạm vi vô lượng, song ba phạm trú đầu chỉ thuộc thiền ba bậc (trong bốn thiền) và thiền bốn bậc (trong hệ thống năm thiền). Tại sao? Vì chúng không rời khỏi Hỷ, vì chúng là sự thoát khỏi ác ý (sân)... vốn được phát sinh bởi đau khổ.
- Nhưng Xả thì thuộc vào thiền duy nhất còn lại. Tại sao? Vì nó liên hệ đến cảm thọ xả. Vì phạm trú Xả phát sinh trong khía cạnh bình thản đối với chúng sinh, thì không hiện hữu biệt lập với cảm thọ xả, tức không khổ không lạc.
- Từ đó, cần được hiểu rằng ba phạm trú từ, bi, hỉ chỉ có ba thiền đầu, và xả chỉ có tứ thiền duy nhất còn lại. Và chúng cũng được giải thích tương tợ trong Abhidhamma.

10) Giới hạn cao nhất của mỗi phạm trú

i. **Từ có vẻ đẹp là tối thượng:** Vì đối với người an trú tâm **từ**, chúng sinh không có vẻ gớm ghiếc. Khi vị ấy chú ý tác ý những màu sắc thuần tịnh không gớm ghiếc, tâm vị ấy đi vào chúng không khó khăn. Bởi vậy, từ là căn để cho sự giải thoát nhờ tịnh tướng.

ii. **Bi có Không vô biên xứ là tối thượng:** Một người trú tâm **bi** đã rõ biết hoàn toàn sự nguy hiểm trong sắc pháp, nên khi bỏ biến xứ mà vị ấy đang quán, và chỉ tác ý "khoảng không" còn lại, thì khi ấy tâm vị ấy đi vào khoảng không đó không khó khăn. Bởi thế, bi là điểm tựa căn bản cho không vô biên xứ.

iii. **Hỷ có Thức vô biên xứ là tối thượng:** Khi hành giả trú **hỷ**, tâm vị ấy trở nên quen thuộc với sự quán tâm dưới hình thức sự vui mừng. Rồi khi vị ấy vượt qua lĩnh vực không vô biên xứ mà vị ấy đã đạt đến, và tác ý đến thức có đối tượng của nó là tướng hư không, thì tâm hành giả đi vào thức ấy không có khó khăn. Bởi thế hỷ là điểm tựa căn bản cho thức vô biên xứ.

iv. **Xả có Vô sở hữu xứ là tối thượng:** Khi trú **xả**, tâm hành giả trở nên thiện xảo trong sự quán tưởng cái gì trong ý nghĩa tối hậu vốn phi hữu. Bây giờ, tâm hành giả đã quen với sự chuyển hướng từ sự quán *những gì hiện hữu theo nghĩa tối hậu* và trở nên thiện xảo trong việc quán tưởng *những gì phi hữu theo nghĩa tối hậu* (chúng sinh chỉ là cái danh - khái niệm), và bởi thế khi hành giả vượt qua Thức vô biên xứ đã đạt, và trú tâm trên sự vắng mặt của Thức, vốn phi hữu về tự tính, vốn là thực tại theo nghĩa tối hậu, thì tâm hành giả đi vào trong cái không, cái phi hữu ấy, không khó khăn. Bởi thế xả là điểm tựa căn để cho Vô sở hữu xứ.

11) Viên mãn 4 Phạm trú với 10 ba-la-mật

Khi hành giả hiểu hiệu quả đặc biệt của mỗi phạm trú tuần tự là "có vẻ đẹp là tối cao…", hành giả còn nên hiểu cách chúng đưa những thiện pháp đến ba-la-mật như thế nào, khởi đầu là bố thí. Vì tâm các vị Bồ-tát giữ quân bình bằng cách đặt an lạc của chúng sinh lên hàng đầu, bằng sự ghét thấy chúng sinh đau khổ, bằng sự mong muốn thành công của chúng sinh đạt được lâu bền, và bằng sự vô tư bình đẳng đối với tất cả chúng sinh.

1. *Những Bồ-tát **bố thí** cho tất cả chúng sinh tặng phẩm, tức nguồn an lạc, không phân biệt.*
2. *Để tránh làm hại chúng sinh, Bồ-tát thọ trì cấm **giới**.*
3. *Bồ-tát thực hành hạnh **từ bỏ** vì mục đích viên mãn giới.*
4. *Bồ-tát thanh lọc **tuệ** vì mục đích thấy rõ không mơ hồ, cái gì là tốt và xấu đối với chúng sinh.*
5. *Bồ-tát luôn luôn khơi dậy **tinh tấn** vì an lạc và hạnh phúc cho chúng sinh.*
6. *Khi đã được sự vững vàng anh dũng nhờ tấn lực tối cao, Bồ-tát trở nên **kham nhẫn** đối với nhiều lỗi lầm của chúng sinh.*
7. *Bồ-tát **không lừa dối** chúng sinh như hứa: "Ta sẽ cho ngươi cái này. Ta sẽ làm cái này cho ngươi."*
8. *Bồ-tát có **quyết tâm** không lay chuyển đối với hạnh phúc và an lạc của chúng sinh.*
9. *Do tâm **từ** kiên cố, Bồ-tát đặt chúng sinh lên trước bản thân mình.*
10. *Do **xả**, Bồ-tát không mong cầu quả báo.*

Sau khi viên mãn mười ba-la-mật như vậy, các phạm trú này lại còn kiện toàn tất cả thiện pháp như Mười Lực, Bốn Vô Úy, Sáu loại trí không chung với Thanh văn đệ tử (*Ps.i, 121f*), và Mười tám pháp của đấng Giác ngộ. Đây là nói các phạm trú làm viên mãn các thiện pháp, khởi từ bố thí.